

桃園市東勢國小111學年度下學期 第 1 週 學生午餐食譜設計表 人數:405+21人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	2月13日			星期一	2月14日			星期二	2月15日			星期三	2月16日			星期四	2月17日			星期五	2月18日			星期六
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量			
主食	紫米飯	紫糯米*		糙米飯						芝麻飯	黑白芝麻各		糙米飯			糙米飯			糙米飯					
主菜	豆腐粉絲煲	紅蘿蔔絲(QRC)+		豆包銀芽			什錦炒麵			蛋酥白菜	大白菜(QRC)+		蘿蔔燒麵輪	紅蘿蔔大丁(QRC)+		蠔油鮮菇豆干								
		乾香菇絲			生豆包	21片		紅蘿蔔絲(QRC)+				白蘿蔔(去皮)+(QRC)			紅蘿蔔片(QRC)+									
		冬粉(龍品)<信全>			綠豆芽(QRC)			油麵(白)			凍豆腐(非基改)<津悅>			麵輪	0.6KG		杏鮑菇頭(QRC)							
		豆腐(非基改)(大板)<津悅>						綠豆芽(QRC)			洗選蛋	21個					豆干(四分)							
								乾香菇絲																
								油豆片	0.6KG															
副菜	芙蓉炒蛋	洗選蛋<東杰>		西芹甜不辣	紅蘿蔔絲(QRC)+		蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)+		蒼蠅頭	紅辣椒		豆捲高麗菜	高麗菜(QRC)+		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+							
		玉米粒(CAS)(1K)			素甜不辣	0.3KG		白蘿蔔(去皮)+(QRC)			素絞肉	0.1KG		豆皮捲	0.2KG									
		三色粒(CAS)<富士鮮品>			西芹(QRC)			油豆腐丁(非基改)<津悅>			豆豉(600g)				洋蔥(QRC)+									
								素黑輪	0.6KG		豆干丁(非基改)<津悅>													
青菜	(產銷)	薑絲		黑葉菜	薑絲	0.3KG				福山菜	薑絲		機小白	薑絲		(產銷)	薑絲							
		小松菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)						福山萵苣(有機)			小白菜(有機)			油菜(產銷履歷)							
湯品	綠豆麥片湯	二砂糖		和風味噌湯			玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)+		羅宋湯	紅蘿蔔大丁(QRC)+		黃豆芽湯	素肉絲	0.1KG	金菇什錦湯	大白菜(QRC)+							
		綠豆			乾海帶芽			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			馬鈴薯大丁(QRC)+			黃豆芽(非基改)(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)+							
		麥片<福壽>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			洗選蛋<東杰>									素肉絲	0.1KG						
					味噌<十全>(3K)			玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			牛蕃茄(QRC)<正暘>						金針菇(QRC)							
											高麗菜(QRC)+													
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果																
		鮮奶<養樂多>(125ml)																						
菜單營養分析	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量						
	全穀根莖類		5.9	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.3	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5						
	豆魚蛋肉類		1.3	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2.7	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.1						
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3						
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.6	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1	蔬菜類		2.1	蔬菜類		1.7						
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			水果類								
	熱量(大卡)		754	熱量(大卡)		661	熱量(大卡)		606	熱量(大卡)		685	熱量(大卡)		668	熱量(大卡)		650						

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: